


Guiso della Nonna con Papas al Horno

holaveggie



-  30 minutos
-  Fácil
-  Sabores de Italia
-  Sin Gluten Agregado

Estos porotos no solo son buenos para el corazón, sino que también son deliciosos. Condimentamos el guiso con tomates secos, vinagre balsámico y chile. Ajo, espinaca, orégano y tomate, infaltables en un buen guiso italiano. Para sumar, derretimos mozzarella sobre papas asadas para servir.

Contiene: Frutos Secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

					
pasta de tomate	tomate seco	lata de tomate	papa	lata de porotos blancos	diente de ajo
15 gr	30 gr	1 un	350 gr	1 un	2 un
					
hojuelas de chile	orégano	espinaca	moza de almendras	cherry	caldo vegetal
1 cdita	1 cdita	80 gr	125 gr	125 gr	5 gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre balsámico
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Sartén grande

Nutrición por porción: Calorías 448 kcal, Grasas 12.7 g, Carbohidratos 56 g, Proteínas 25.5 g

Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 

Guiso della Nonna

con Papas al Horno



1

1 – HORNEÁ LAS PAPAS

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Precalentá el horno a fuego medio-alto.
- Lavá y secá los productos frescos.
- Herví media pava con agua.
- Cortá la **papa** en pedazos medianos y agregalos a una bandeja para hornear con un chorrito de aceite de oliva, una pizca de sal y una pizca de pimienta negra. Mezclá bien y horneá durante 25-30 minutos o hasta que esté todo dorado y crujiente.



2

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Picá finamente los **tomates secos**.
- Pelá y picá finamente (o rallá) el **ajo**.
- Cortá los **tomates cherry** por la mitad.
- Abrí la **lata de tomate perita**.
- Abrí la **lata de porotos blancos** y enjuagalos.
- Disolvé el **caldo vegetal** y la **pasta de tomate** en 50 (100) ml de agua hirviendo: este es tu **caldo de tomate**.



3

3 – EMPEZÁ EL GUISO

- Calentá una sartén grande (antiadherente con tapa a juego si tenés) con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregá los **cherry cortados por la mitad** y una pizca generosa de sal y cociná durante 3-4 minutos o hasta que comiencen a deshacerse.



4

4 – SEGUÍ COCINANDO EL GUISO

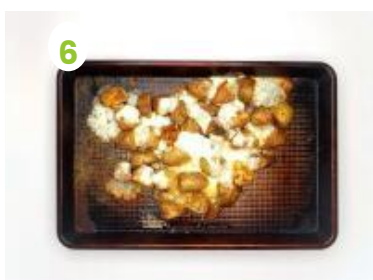
- Agregá el **ajo**, los **tomates secos picados**, la **mitad de las hojuelas de chile** (según tu gusto al picante), la **mitad del orégano**, 1 (2) cucharadita de azúcar, 1 (2) cucharada de vinagre balsámico o el que tengas, y una pizca de pimienta negra a la sartén y cociná durante 1 minuto o hasta que esté fragante.



5

5 – TERMINÁ EL GUISO

- Agregá los **porotos** a la sartén junto con los **tomates perita**, el **caldo de tomate** y una pizca generosa de sal.
- Mezclá todo bien, bajá el fuego a bajo-medio y cociná tapado durante 10 minutos o hasta que el guiso de porotos se haya espesado ligeramente.
- Una vez que el guiso de porotos se haya espesado un poco, agregá la **espinaca**, revolvé y cociná tapado durante 2-3 minutos más o hasta que las espinacas se hayan marchitado.



6

6 – ÚLTIMOS TOQUES Y A DISFRUTAR

- Cortá o desmenuzá la **mozza de almendras** en pedazos del tamaño de un bocado.
- Mezclá las **papas asadas** con las **hojuelas de chile restantes** y el **orégano restante**. Cubrí con la **mozzarella de almendras** y volvé a colocar la bandeja en el horno durante 6-7 minutos o hasta que el queso esté dorado y burbujeante.
- Serví el **guiso della nonna** con las **papas asadas** a un lado. ¡A mangiare!

